



Trastornos del sueño

Psicóloga: Sergio Cortés

1. Introducción

Definición: Condiciones que afectan la capacidad de dormir bien regularmente

Causa:

- Problemas de salud
- Estrés
- Factores ambientales
- Hábitos de vida

2. Tipos comunes

Insomnio

- **Definición:** Dificultad para conciliar el sueño, mantenerlo durante la noche o despertar demasiado temprano.
- **Causas:**
 - Estrés, ansiedad y preocupaciones
 - Malos hábitos de sueño
 - Enfermedades médicas crónicas
 - Efectos secundarios de medicamentos
 - Trastornos mentales como la depresión
- **Síntomas:**
 - Dificultad para quedarse dormido al acostarse
 - Despertares frecuentes durante la noche
 - Sueño no reparador
 - Cansancio y fatiga durante el día
 - Problemas de concentración y memoria

Sueño ligero

- **Definición:** Sueño superficial y breve, que no proporciona un descanso adecuado
- **Causas:**
 - Estrés y ansiedad
 - Malos hábitos de sueño (por ejemplo acostarse y levantarse a horas irregulares)
 - Exposición a ruidos o luz durante la noche
 - Consumo excesivo de cafeína o alcohol
- **Síntomas:**
 - Dificultad para permanecer dormido durante la noche
 - Despertares frecuentes
 - Sensación de cansancio al despertar
 - Irritabilidad y fatiga durante el día

Sueño pesado

- **Definición:** Sueño profundo y difícil de interrumpir, incluso con estímulos externos
- **Causas:**
 - Trastorno del sueño como la apnea del sueño
 - Consumo excesivo de alcohol
 - Ciertos medicamentos que causan sedación
 - Trastornos neurológicos o endocrinos
- **Síntomas:**
 - Dificultad para despertar en la mañana
 - Sensación de no haber descansado lo suficiente
 - Somnolencia durante el día
 - Ronquidos fuertes y pausas respiratorias durante el sueño

Sueño fragmentado

- **Definición:** Sueño interrumpido por despertares frecuentes durante la noche
- **Causas:**
 - Otros trastornos del sueño
 - Enfermedades médicas crónicas que causan dolor o molestias durante la noche
 - Estrés y ansiedad
 - Malos hábitos de sueño, como acostarse y levantarse a horas irregulares
- **Síntomas:**
 - Dificultad para conciliar el sueño después de despertarse
 - Sensación de no haber dormido lo suficiente
 - Cansancio y fatiga durante el día
 - Irritabilidad y problemas de concentración

Apnea del sueño

- **Definición:** Pausas en la respiración durante el sueño
- **Causas:**
 - Obstrucción de vías respiratorias (apnea obstructiva)
 - Problemas en la señalización del cerebro (apnea central)
 - Sobrepeso
 - Enfermedades médicas crónicas
 - Efectos secundarios de medicamentos
- **Síntomas:**
 - Respiración irregular
 - Somnolencia diurna excesiva
 - Aumento en el movimiento al dormir o al intentar conciliar el sueño
 - Ronquidos fuertes
 - Despertares con sensación de asfixia

Síndrome de piernas inquietas

- **Definición:** Sensaciones desagradables y necesidad irresistible de mover las piernas
- **Causas:**
 - Deficiencia de hierro
 - Enfermedades médicas crónicas
 - Efectos secundarios de medicamentos
 - Trastornos neurológicos o endocrinos
- **Síntomas:**
 - Hormigueo o ardor n las piernas
 - Urgencia para mover las piernas
 - Dificultades para dormir debido a la necesidad de mover las piernas

Narcolepsia

- **Definición:** Trastorno neurológico causado por la falta de hipocretina en el cerebro
- **Causas:**
 - Falta de hipocretina en el cerebro
 - Trastornos neurológicos o endocrinos
- **Síntomas:**
 - Somnolencia diurna excesiva
 - Episodios intermitentes e incontrolables de quedarse dormido durante el día
 - Dificultad para conciliar el sueño
 - Alucinaciones

3. Causas

Factores biológicos

- **Edad:** Cambios en el ciclo de sueño con la edad
- **Salud:**
 - Problemas respiratorios
 - Condiciones neurológicas
 - Dolor crónico, etc
- **Medicamentos:** Efectos secundarios de medicamentos

Factores psicológicos

- **Ansiedad y depresión:**
 - Pensamientos recurrentes
 - Preocupaciones excesivas
 - Tristeza persistente
- **Estrés:**
 - Problemas laborales
 - Situaciones familiares
 - Problemas financieros
- **Trastornos mentales:**
 - Trastorno bipolar
 - Trastorno de ansiedad
 - Trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Factores de estilo de vida

- **Consumo de sustancias:**
 - Cafeína
 - Nicotina
 - Alcohol
 - Drogas
- **Hábitos:**
 - Rutinas inadecuadas de sueño y despertar
- **Actividad física:**
 - Sedentarismo
 - Ejercicio intenso justo antes de dormir

Factores alimenticios

- **Comidas pesadas/tardías:**
 - Cena abundante
 - Comidas picantes
- **Deshidratación/exceso de líquidos:**
 - Beber mucho líquido antes de dormir
 - Despertar para ir al baño

4. Consecuencias

En la salud física

SOMNOLENCIA
DIURNA EXCESIVA

FALTA DE
ENERGIA

PROBLEMAS
DE MEMORIA

BAJO
RENDIMIENTO

DIFICULTAD DE
CONCENTRACIÓN

IRRITABILIDAD

ALTERACIONES
DEL HUMOR

En la vida diaria

**DIFICULTAD EN
OBLIGACIONES
DIARIAS**

**AGOTAMIENTO
FÍSICO**

**SUEÑO
DIURNO**

**DIFICULTAD
PARA DORMIR**

En la salud mental

DEPRESIÓN

ANSIEDAD

IRRITABILIDAD

Problemas de rendimiento

**REDUCCIÓN DE
CONCENTRACIÓN**

**PROBLEMAS
DE MEMORIA**

**DISMINUCIÓN
DE
PRODUCTIVIDAD**

En la salud neurológica

**PROBLEMAS DE
MOVILIDAD**

**PROBLEMAS DE
COORDINACIÓN**

**PROBLEMAS DE
EQUILIBRIO**

5. Estrategias

Hábitos saludables

- **Ritmo del sueño:** Mantener un horario regular
- **Ambiente de sueño:** Crear un entorno tranquilo y oscuro
- **Actividad física:** Realizar ejercicio moderado durante el día

Técnicas de relajación

- **Meditación:** Reducir el estrés y la ansiedad
- **Relajación progresiva:** Reducir la tensión muscular
- **TCC:** (Terapia cognitivo – conductual): cambiar de patrones de pensamiento y comportamiento

Crear Ambiente propicio

- **Oscuridad:** Usa cortinas opacas o antifaz para dormir
- **Silencio:** Utiliza tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco
- **Comodidad:** Asegúrate de tener un colchón y almohadas cómodas o encontrar tu postura para dormir
- **Temperatura fresca:** Mantener el dormitorio fresco

Evitar estimulantes/sustancias disruptivas

- **Cafeína:** Evita el café, té, refrescos y otros estimulantes al menos 6 horas antes de dormir
- **Alcohol:** Evita consumir alcohol antes de dormir
- **Nicotina:** Evita fumar, especialmente cerca de la hora de dormir

Controlar alimentación e hidratación

- **Cena ligera:** Evita comidas pesadas o picantes antes de dormir
- **Hidratación moderada:** No bebas grandes cantidades de líquido antes de acostarse

Limitar el uso de dispositivos electrónicos

- **Pantallas:** Evita dispositivos electrónicos al menos una hora antes de dormir
- **Modo noche:** Utiliza modos nocturnos o filtros de luz azul en tus dispositivos

Consulta a un profesional

- **Evaluación médica:** Consulta a un médico o especialista en sueño si los problemas persisten
- **Tratamientos específico:** Sigue las recomendaciones médicas y considera tratamientos específicos para trastornos del sueño

6. Consecuencias

¿Qué es importante recordar?

CONSULTAR A UN
PROFESIONAL

PRACTICAR LA
PACIENCIA Y
PERSEVERANCIA

TÉCNICAS DE
RELAJACIÓN

PRIORIZAR LA
SALUD

HÁBITOS
SALUDABLES



**Muchas gracias por
vuestro interés**